

Slaapevaluatielijst

Instructie

Onderstaande vragen gaan over hoe u uw slaap ervaart. Om te antwoorden hoeft u alleen het cijfer te omcirkelen bij het antwoord dat het best op u van toepassing is. Beantwoord alle uitspraken. Vink slechts één antwoord aan bij elke uitspraak!

1. Geef de ernst van uw slaapprobleem aan gedurende de afgelopen twee weken:	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
Moeite met inslapen	0	1	2	3	4
Moeite met doorslapen	0	1	2	3	4
Problemen met te vroeg wakker worden	0	1	2	3	4

2. Hoe tevreden bent u met uw huidige slaappatroon?	Zeer tevreden	Tevreden	Neutraal	Ontevreden	Zeer ontevreden
	0	1	2	3	4

3. In hoeverre beïnvloeden uw slaapproblemen uw dagelijks functioneren? (bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)	Geen negatieve invloeden	Een beetje	Enigszins	Veel	Zeer veel negatieve invloeden
	0	1	2	3	4

4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van uw slaapproblemen voor anderen?	Helemaal niet opvallend	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg opvallend
	0	1	2	3	4

5. Hoe ongerust bent u over uw huidige slaapproblemen?	Helemaal niet ongerust	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg ongerust
	0	1	2	3	4

Tel voor uzelf de van alle items de cijfers die u op u van toepassing zijn op.

Heeft u een score van 10 of hoger?

U heeft slaapproblemen. Mogelijk wilt u deelnemen aan de TIMELAPSE studie. Vraag dan aan uw huisarts, medische specialist of gespecialiseerd verpleegkundige een doorverwijzing naar de slaappoli van Ziekenhuis Gelderse vallei voor deelname aan het onderzoek

Heeft u een score van 10 of lager:

Uw slaapproblemen vallen niet onder langdurige slapeloosheid. U kunt daarom niet deelnemen aan het onderzoek.